



# Terremotos

**Washington es una zona de terremotos. Cuando la tierra comience a temblar, échese al piso, cúbrase y agárrese.**

## Échese al piso, cúbrase y agárrese

- Cuando sienta que viene un terremoto, **ÉCHESE AL PISO** y **CÚBRASE** debajo de un escritorio o mesa sólida. Permanezca alejado de las ventanas y los objetos, como los estantes para libros, que se puedan caer. **AGÁRRESE** de la mesa o del escritorio. Si se mueve, muévase con él. No salga corriendo: permanezca en el lugar donde está. Échese al piso, cúbrase y agárrese.

## Esté preparado para un terremoto

- Sujete los artefactos eléctricos y los muebles altos y pesados que se puedan caer. Coloque pasadores en las puertas de los armarios para evitar que el contenido se caiga.
- Investigue de qué manera puede mejorar su casa para protegerla de los daños provocados por un terremoto.
- Elija un contacto ubicado fuera del área y tenga a mano los números de teléfono. Ésta es la persona a la que los miembros de su familia llamarán en caso de que se separen.
- Elija un lugar de la casa para guardar los suministros para emergencias e indíqueles a los demás cuál es este lugar.

## Durante un terremoto

### Si está dentro de la casa:

- Permanezca dentro de su casa. Colóquese cerca de una pared interior o debajo de un escritorio o de una mesa sólida y agárrese de ellos. Si se mueve, muévase con él. Permanezca alejado de las ventanas, estanterías de libros, refrigeradores, espejos pesados, plantas colgantes y otros objetos que se puedan caer. No salga de la casa hasta que cesen los temblores.
- Si está en una tienda o un lugar público abarrotado de gente, **NO** salga corriendo hacia la salida. Aléjese de los estantes exhibidores que contengan objetos que se puedan caer, y “**échese al piso, cúbrase y agárrese**”.
- Si está en un teatro o estadio, quédese sentado, protéjase la cabeza con los brazos o colóquese debajo del asiento. No salga hasta que cesen los temblores.

### Si está fuera de la casa:

- Si está fuera de la casa, diríjase hacia un área despejada lejos de los árboles, letreros, edificios o postes y cables eléctricos caídos.

### Si está en el centro de la ciudad:

- Si está en una acera cerca de un edificio alto, colóquese en la entrada o en el vestíbulo del edificio para protegerse de los ladrillos, vidrios y otros escombros que puedan caer.

### Si está manejando su automóvil:

- Si está manejando su automóvil, muévase lentamente hacia la vereda y deténgase. Evite los pasos elevados, cables de alta tensión y otros peligros. Permanezca dentro del vehículo hasta que cesen los temblores.

### Si está en una silla de ruedas:

- Si está en una silla de ruedas, quédese sentado en ella. De ser posible, diríjase hacia un lugar seguro, trabe las ruedas de la silla y cúbrase la cabeza con los brazos.

## Después de un terremoto:

- Si lo han evacuado, espere hasta que le indiquen que es seguro volver a su casa. Tenga cuidado al entrar a los edificios. Manténgase alejado de las líneas caídas de suministro eléctrico.
- Verifique si usted o las personas que lo rodean están lastimados.
- Esté preparado para las réplicas.
- Use el teléfono sólo para informar acerca de una emergencia que pone en riesgo su vida.
- No maneje a menos que sea necesario.
- Si siente olor a gas o escucha un sonido sibilante, abra una ventana y salga del edificio. Cierre la válvula principal de gas que se encuentra fuera del edificio.
- Controle en qué condiciones están sus vecinos, especialmente los ancianos o las personas discapacitadas
- Trate de ponerse en contacto con su contacto telefónico fuera del área. Escuche la radio.



**WASHINGTON  
MILITARY  
DEPARTMENT**

**Emergency Management Division**  
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)  
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of  
**Health**  
PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

Web site: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)  
360-236-4027; (800) 525-0127